

संपादकीय



आजादी का जशन और बेरोजगारी से बिगड़ते हालात

सरकार बेरोजगारी दूर करने की दिशा में कितने भी आंकड़े पेश करे लेकिन रोजगार जुलूने की तो बात ही छोड़ दीजिए सरकार पहले से उपत्यक रोजगार को यथावत रखने में भारत प्रधान मर्ह है। सोएमआई के आंकड़ों के मुताबिक, जुलूनी महीने में भारत में बेरोजगारी दर 6.9% फोसटी थी। यह खुद में बहुत शम्पार करने वाले हालात हैं। देश में रोजगार की हालत को सरकार नजरअंदे से मापने वाली सीमाएँआई के अनुसार इस दौरान हरियाणा पहले नंबर पर, जम्मू-कश्मीर दूसरे नंबर पर और राजस्थान तीसरे नंबर पर रहा। आंकड़ों के अनुसार, हरियाणा में सबसे बेरोजगारी दर सबसे अधिक, 26.9 प्रतिशत थी, जून में यह 30.6 प्रतिशत और मई में 24.6 प्रतिशत थी। जम्मू-कश्मीर दूसरे नंबर पर रहा। यहां बेरोजगारी दर 20.2 प्रतिशत रही। यह जून में 17.2 प्रतिशत रही। गोपनीय और चिराग मांडल की बात सामने आये लगा।

एक ही तीर पर कैसे रुक्मि, आज लहरों में निमंत्रण है। हरिवंश राय बच्चन की इस काल्य रक्षा को 1974 में जब जेपी ने पनाम को गांधी मैदान से सेधमारी हुई। उसने नीतीश को चौकन्ना कर दिया। फिर आरसीपी और चिराग मांडल की बात सामने आये लगा।

सरकार एक और देश की रक्षा के लिए फौज में भर्ती होने के लिए तेवरी कर रहे नौजवानों के हाथों अनिवारी कर मार चार साल की सेवा देने को जुनूनी थमा चुकाया। आंकड़ों के अनुसार 2018 के बीच देशभर में लाग्न 25 हजार लोगोंने बेरोजगारी और काज के बोझ के चलते आपातक्ता की है। जिसमें से 9,140 लोगोंने बेरोजगारी और 16,091 लोगोंने कर्ज के बोझ के चलते अपनी जान गवाई। 2020से 2022 के बीच भी हालात बद से बदरत को ओर जा रहे हैं। हाल ही में मानसून सत्र के दौरान संसद में दिए लिखित बवान में मोदी सरकार ने बताया है कि फिल्हे 8 सालों में 22 करोड़ युवाओंने केंद्रीय विभागों में नौकरी के लिए आवेदन दिया जिसमें समात 7 लाख को रोजगार मिल रहा है। जब उसका प्रतीक सरकार के पास 1 करोड़ स्वीकारी कर्ज है लिखित रेपान नहीं है कि सरकारी नौकरियों में ही पद खाली हैं। प्राइवेट सेक्टर में भी हालत बिगड़ दी है।

स्टार्टअप और युनिकॉर्न कंपनियों के बीच हाल एक जैसा है। वहले नोटवंदी और इसके बाद कोरोना की मार ने ग्राइवेट सेक्टर में भी हालत बिगड़ दी है। इसमें करोड़ों लोगों के कामधंधों पर प्रत्यक्ष अप्रवर्षण रूप से मार पड़ी है। बहुत सारे युवाएँ खोपड़ हो चुके हैं जबकि कुछ सिसक रहे हैं। देश में हर छोटी युवा बेरोजगार है।

मानसून सत्र के दौरान इस जबाब से सरकार की बेरोजगारी हटाने की नीतीश और कथनी व कर्तारी के फर्क को भी समझा जा सकता है। दरअसल सरकारी परिवारों के मुताबिक, अगर सात दिनों में एक घंटा भी कोई नौकरी या दिवाहाड़ी मजदूरी करता है – तो माना जाता है कि वो बेरोजगार नहीं है। रोजगार की ये परिवारों अंतरास्थी श्रम संगठन (आईएलओ) की है, जिसे दुनिया के बाकी देशों के मुताबिक, अगर सात दिनों में एक घंटा भी कोई नौकरी या दिवाहाड़ी मजदूरी करता है – तो माना जाता है। यहले नोटवंदी और काज के बोझ के चलते आपातक्ता की है। जिसमें से 9,140 लोगोंने बेरोजगारी और 16,091 लोगोंने कर्ज के बोझ के चलते अपनी जान गवाई। 2020से 2022 के बीच भी हालात बद से बदरत को ओर जा रहे हैं। हाल ही में मानसून सत्र के दौरान संसद में दिए लिखित बवान में मोदी सरकार ने बताया है कि फिल्हे 8 सालों में 22 करोड़ युवाओंने केंद्रीय विभागों में नौकरी के लिए आवेदन दिया जिसमें समात 7 लाख को रोजगार मिल रहा है। जब उसका प्रतीक सरकार के पास 1 करोड़ स्वीकारी कर्ज है लिखित रेपान नहीं है कि सरकारी नौकरियों में ही पद खाली हैं। प्राइवेट सेक्टर का हाल भी बुरा है। स्टार्टअप और युनिकॉर्न कंपनियों के बीच हाल एक जैसा है। वहले नोटवंदी और इसके बाद कोरोना की मार ने ग्राइवेट सेक्टर में भी हालत बिगड़ दी है। इसमें करोड़ों लोगों के कामधंधों पर प्रत्यक्ष अप्रवर्षण रूप से मार पड़ी है। बहुत सारे युवाएँ खोपड़ हो चुके हैं जबकि कुछ सिसक रहे हैं। देश में हर छोटी युवा बेरोजगार है।

प्रधानमंत्री ने बिहारी ही बनेगा

अग्निय आकाश

नीतीश और बीजेपी के बीच अलगवार का एक बड़ा फैक्टर महाराष्ट्र का सियासी उलटफेर भी है। जिस तरह से शिंदे के पैकेजे के जीर्णे शिवसेना में सेधमारी हुई। उसने नीतीश को चौकन्ना कर दिया। फिर आरसीपी और चिराग मांडल की बात सामने आये लगा।

एक ही तीर पर कैसे रुक्मि, आज लहरों में निमंत्रण है। हरिवंश राय बच्चन की इस काल्य रक्षा को 1974 में जब जेपी ने पनाम को गांधी मैदान से पार्टटर बदलते रहे। नीतीश की ये धारण का अंत कुछ इस अंदाज में किया- प्रधानमंत्री तो बिहारी ही बनेगा। नाम होगा अटल बिहारी।

नीतीश 17 सालों तक बिहार के मुख्यमंत्री रहे। इस दौरान वो बार बार पार्टटर बदलते रहे। नीतीश की ये धारण का अंत कुछ इसके अपराह्नों को भी शिवसेना खाली पर बैठे युवाओंने को भी सिवासीयां पार्टी के बांधी चाला जाते हैं। वो उसका पक्ष ज्ञाड़ दूसरे का हाथ पकड़ लेते हैं।

नीतीश और लालू की दोस्ती

नीतीश कुमार और कुमारसाहा सदस्यके रूप में चुने गए। नीतीश कुमार बातौर योगी और बीजेपी के बैठक में शामिल हो।

कैसे शुरू हुई थी गठबंधन ने खट्टप

कहते हैं कि धूमं वहां से उत्तर है, जहां आग लगी ही है। फैक्टर में जिस तरह से राहगार का धूआं उठ रहा है।

लेकिन 2005 में नीतीश ने बीजेपी के साथ मिलकर बिहार में सरकार बनाती है तो बिहार की राजनीति के बीच चांदी करते हैं। जब उसका पक्ष ज्ञाड़ दूसरे का हाथ पकड़ लेते हैं।

नीतीश कुमार लोकसभा सदस्यके रूप में चुने गए।

नीतीश कुमार ने बीजेपी के बैठक में शामिल हो।

नीतीश कुमार लोकसभा सदस्यके रूप में चुने गए।



सुरजमुखी के बीज और नटस में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पौष्टक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमजोरी को काफ़ी हद तक रोका जा सकता है।

आंखें यकीनन व्यक्ति के शरीर का बेहद महत्वपूर्ण अंग है। छोटी सी आंखों की मदद से आप इतने बड़े संसार को देख पाते हैं। लेकिन आज के समय में जब लोग अपना ज्यादातर समय स्क्रीन पर बिताते हैं तो उसके कारण आंखों को काफी नुकसान पहुंचता है। यही कारण है कि बेहद कम उम्र में ही लोगों की आंखों पर चश्मा लग जाता है। लेकिन अगर आप लंबे समय तक अपनी आंखों की रोशनी को यूं ही बनाए रखना चाहते हैं तो जरूरी है कि आप अपने आहार पर भी फोकस करें। तो चलिए आज हम आपको उन आहार के बारे में बता रहे हैं जो आपकी आंखों के लिए काफी अच्छा है-

कच्ची लाल शिमला मिर्च
 शिमलामिर्च में विटामिन सी पर्याप्त
 मात्रा में होता है। यह आपकी आंखों
 की रक्तवाहिकाओं के लिए अच्छा है।
 वहीं लाल शिमलामिर्च से आपको
 विटामिन ए और विटामिन ई भी प्राप्त
 होता है, जो आपकी आंखों को
 तदरुस्त बनाने में मदद करता है।

अपने आहार पर करें फोकस आंखें रहेंगी अच्छी

सूरजमुखी के बीज और नट्स सूरजमुखी के बीज और नट्स में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पोषक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमज़ोरी को काफ़ी हद तक रोका जा सकता है। इतना ही नहीं, यह मोतियाबिंद को रोकने में भी मददगार है। वैसे आप नट्स के साथ-साथ हेजलनट्स, मँगफली और पीनटबटर का सेवन करके भी विटामिन ई पर्याप्त मात्रा में पा सकते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां

केल, पालक व अन्य हरी पत्तेदार

संजियों में विटामिन सी और ई की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इतना ही नहीं, इनमें कैरोटिनॉयड्स ल्यूटिन और जैक्सीनिन भी होता है। साथ ही इनमें पाया जाने वाला विटामिन ए लंबे समय में आंखों की बीमारियों से भी व्यक्ति की रक्षा करता है।

सैल्मन

आपकी आंखों के रेटिना को सही काम करने के लिए दो प्रकार के ओमेगा-3 फैटी एसिड की आवश्यकता होती है - डीएचए और ईपीए। आप फैटी फिश, जैसे सैल्मन, ट्यूना और ट्राउट व अन्य कई सी-फूड में इसे पा सकते हैं। वहाँ इन

फैटी एसिड के कम होने पर लोगों को डाई आंखों की समस्या का सामना करना पड़ता है। शकरकंद में बीटा-फैटोटीन उच्च मात्रा में पाया जाता है, जो वास्तव में विटामिन ए का ही एक रूप है। यह आपके नाइट विजन को बेहतर बनाता है। वहीं एक शकरकंद से आपको दैनिक आवश्यकता की आधे से ज्यादा विटामिन सी की प्राप्ति होती है, वहीं इसमें कुछ मात्रा में विटामिन ई भी पाया जाता है। वैसे शकरकंद के अलावा गाजर, कैटलूप, आम और खुबानी में भी बीटा-फैटोटीन उच्च मात्रा में होता है।

लंच या डिनर से
आधा घंटा पहले
खाएं सलाद

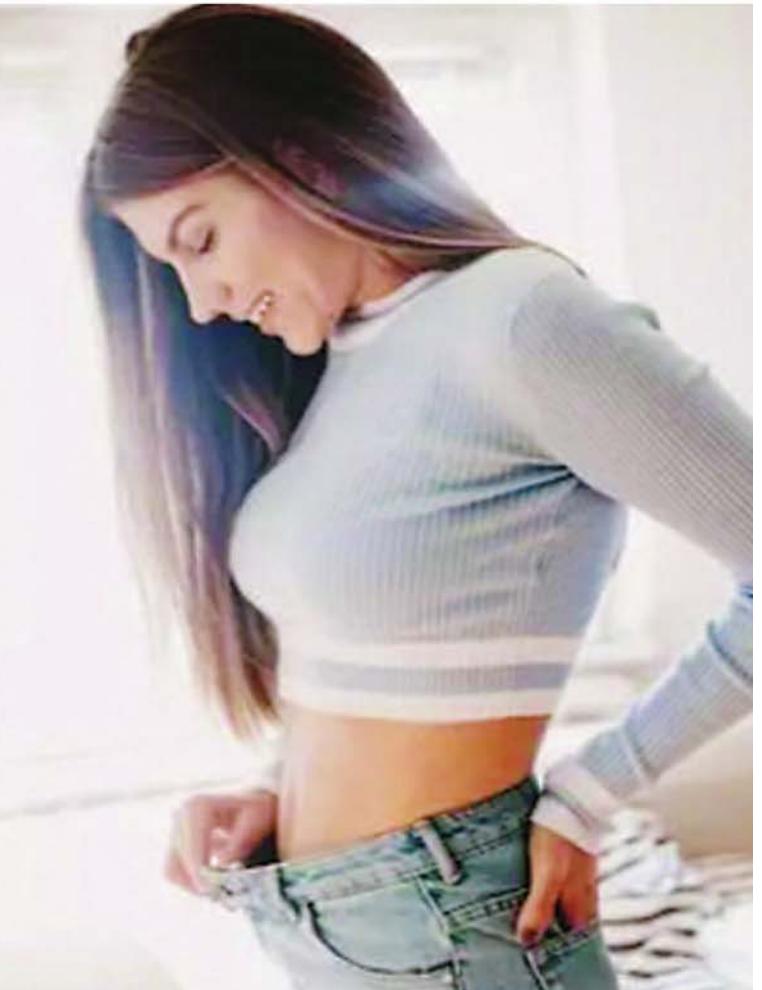
सलाद लगभग हर जगह खार्ड जाती है। हा इसके स्पष्ट अलग-अलग हो सकते हैं। कहीं उबालकर तो कहीं भूनकर हमारे यहां सलाद को ताजा सैंबियों जैसे खीरा, टमाटर, मूली, गाजर और कच्ची प्याज आदि से तैयार किया जाता है। वयोंकि यह सलाद कच्चा होता है और प्याज के अलावा ज्यादातर चीजें ऐसी होती हैं, जिन्हें अलग से खाया जा सकता है। इसलिए हमारे यहां भोजन के साथ सलाद खाने को वर्जित माना गया है। ये

वेट रहता है कंट्रोल
 सलाद अगर सही तरीके से खाई जाए तो इससे वेट को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है। यह हमारे पाचनतंत्र को सही रखती है और पेट साफ करने में मदद करती है। यह शरीर में एक्सट्रा फैट जमा होने से रोकती है और हमें ओपर ईंटिंग से भी बचाती है। जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

और बात है कि यंग जनरेशन को अपनी ही परंपराओं को बारे में जारा कम पता है। सलाद खाना सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। यह बात हम सभी जानते हैं। इसलिए फलों से लेकर सब्जियों और स्प्राउट्स की सलाद हमारे यहां खुब खाई जाती है। जबकि कुछ लोग या कहिए कि सलाद के शौकीन ज्यादातर लोग अपने शरीर का सलाद का पूरा पोषण नहीं दे पाते। क्योंकि उन्हें सलाद खाने का सही तरीका दी नहीं पता है।

सलाद खाने का सही समय
 सलाद हमेसा ही भोजन से पहले खानी चाहिए।
 जबकि लगभग 90 प्रतिशत लोग सलाद का सेवन खाने के साथ करते हैं। इससे उनके शरीर को सलाद का पूरा लाभ नहीं मिल पाता है। बल्कि कई बार डायजेशन से संबंधित समस्याएं हो जाती हैं।

इतनी देर पहले खाएं
जब आपको भूख लगी हो या आपने जो भी अपने
लंच और डिनर का समय तय कर रखा है, उससे
कम से कम आधा घंटा पहले सलाद खा लें।
इसके बाद लंच या डिनर लें। इससे आपके शरीर
को पूरा पोषण मिलेगा और ओवर इंटिंग से
दूर रहेगा।



अश्वगंधा के जरिये कम किया जा सकता है मोटापा

दूध में 1 चम्मच अश्वगंधा मिला कर पीने से दूर हो जाता है। मोटापा, जानें कैसे करता है कामजड़ी बृद्धियों का आयुर्वेद में बहुत महत्व है। इनमें कई प्रकार के औषधीय गण पाये जानें कैसे करता है। बढ़ने की वजह से इंसान को बार बार भूख भी लगती है, जिससे मोटापा बढ़ता है। तनाव से मुक्ति मिलते ही पेट की चर्ची घटने लगती है।

मांसपेशियां बनाने में
अश्वगंधा में ऐसे कई तत्व पाये जाते हैं जो मांसपेशियों को
प्राप्ति करने में सहायता करते हैं।

भज खुल बनाने में मदद करता है। मसल्स मास बढ़ने से शरीर पर चर्ची नहीं जमती और वजन नियंत्रित रहता है।

अफ्राक्नन और हामयोपायक चाकत्सा पद्धति में भी इकाया जाता है। अश्वगंधा अनिद्रा, चिंता, डिप्रेशन, यौन समस्याएं, कमजोरी और अर्थराइटिस जैसे रोगों को इलाज में उपयोगी है। इसके अलावा अतिरिक्त फैट को बर्न करने में भी अश्वगंधा बहुत फायदेमंद है। आइये जानते हैं वजन घटाने में अश्वगंधा के फायदे। तो अगर आप नेहुरल तरीके से वजन घटाने के बारे में सोच रहे हैं तो आपका अश्वगंधा का प्रयोग जरूर करना चाहिये।

अश्वगंधा का सवन कस कर
वैसे आपको बाजार में अश्वगंधा कौसल के स

पस आपका बाजार न अचानक कफ्ट्सून कर सके न निलंजा
जाएगा। लेकिन अश्वगंधा पाउडर आधिक फायदेमंद होता
है। इसे लेने का तरीका बेहद आसान है। एक गिलास
गुणगुने दूध में एक चम्मच अश्वगंधा पावडर और शहद
मिलाकर रोजाना सेवन करने से मेटाबॉलिज्म और पाचन
बेहतर होता है। आप चाहें तो इसका टेरस्ट बढ़ाने के लिये
इसमें इलायची पावडर मिक्स कर सकते हैं। इससे
मेटाबॉलिज्म तो बढ़ेगा ही साथ में पाचन भी मजबूत रहेगा।

सस्त पड़े मेटाबॉलिज्म को बढ़ाए

अश्वगंधा हमारे पाचन तंत्र को मजबूत करती है, जिससे शरीर में खाना अच्छी तरह से हजम होता है और मेटाबोलिज्म बढ़ता है। यह फैट को जलनी जल्दी बन करने में मदद करती है। अगर आप घंटे जिम में एक्सरसाइज करते हैं और ऐसे मेटाबोलिज्म की वजह से मोटापा कम नहीं हो पा रहा है तो आज से ही अश्वगंधा लेना शुरू कर दें। इससे कम समय में ही मोटापा कम हो जाता है।

स्ट्रेस दूर कर घटाए मोटापा

स्ट्रेस या कार्डिसोल हार्मोन बढ़ने से मोटापा भी बहुत तेजी

